

Dr. med. Sanddorn & Co.

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 9: **Pilze : verblüffend gesund**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558367>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Dr. med. Sanddorn & Co.

Jetzt ist Erntezeit. Die meisten Wildbeeren kommen in diesen Wochen zu ihrer vollen Reife. Bedienen Sie sich und machen Sie Sandorn, Hagebutten und die vielen anderen herrlichen Wildfrüchte ein! Denn die vitaminreichen Herbstbeeren sind der beste Schutz vor Angriffen auf die Gesundheit. Zehn einheimische Vertreter stellen sich vor.

«Wenn es allgemein bekannt wäre, wie wertvoll und vitaminreich die Beerenfrüchte sind, dann würden diese weit mehr Beachtung finden», schreibt Alfred Vogel im «Kleinen Doktor». Eingelegte Wildbeeren waren ein Schatz in Grossmutter's Vorratskeller. Lange Zeit fast vergessen, kommen sie heute wieder zu Ehren. Die einheimischen Wildbeeren sind die Spitzenreiter unter den natürlichen Vitamin-C-Lieferanten, enthalten viele wertvolle Vitalstoffe und sind von sehr aromatischem Geschmack. Täglich zwei Esslöffel Wildbeerenmus oder ein Glas Saft sind der beste Schutz vor Erkältungen.

1. Die Hagebutte

lat. *Rosa canina*, dt. auch Hecken-, Hundsrose, Hagedorn. Die gewöhnlichste unter den Rosen glänzt mit einem Vitamin-C-Gehalt, der den der Zitrusfrüchte um ein Zwanzigfaches schlägt. Die Scheinfrüchte der wilden Rose sind das vitaminreichste Nahrungsmittel, das uns die Natur in unseren Breiten liefert. Zu finden sind sie an Hecken, auf Halden, an Waldrändern.

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Carotin, Fruchtsäuren, Fruchtzucker, Pektin, u.a.

Volksmedizinische Anwendung: mild abführend, harntreibend, entzündungshemmend, blutreinigend, appetitanregend. Kalt gerührtes Hagebuttenmark ist ein exzellenter Grippe- und Erkältungsschutz.

Erntezeit: August bis November

Verwendung: Konfitüre, Gelée, Fruchtmus/Mark, Kompott, Suppe, Sauce, Tee, Saft, Sirup. Trocknen, Einmachen, Einfrieren.

2. Der Sanddorn

lat. *Hippophae rhamnoides*. Der dornige Strauch aus der Familie der Ölweidengewächse mag es sandig und salzig, weshalb er an der



Nord- und Ostseeküste zuhause ist, aber auch an der Uferböschung von Alpenflüssen und an Autobahngrünstreifen. Die säuerlich schmeckenden, orange-roten Beeren sind ein ausgezeichnetes natürliches Stärkungsmittel und enthalten zehnmal soviel Vitamin C als Orangen und Zitronen.

Inhaltsstoffe: Vitamin A, E, C, B-Vitamine, Beta-carotin, Kalzium, Magnesium u.a.

Volksmedizinische Anwendung: abwehrsteigernd, belebend, kräftigend, fördert Kreislauf, Appetit und Konzentration.

Erntezeit: September bis Dezember

Verwendung: Konfitüre, Gelée, Fruchtmus, Saft, Sirup, Likör, Öl, Tonikum, Lotion.

3. Die Schwarze Holunderbeere

lat. *Sambucus nigra*. Jeder Pflanzenteil des weit verbreiteten Strauchs bzw. Baums ist für Mensch und Tier nützlich, was ihm die Bezeichnung «Bauernapotheke» eingebracht hat. Der Holunder, so will es der Aberglaube, schütze nicht nur vor Krankheit, sondern auch vor bösen Geistern und Unglück.

Inhaltsstoffe: Vitamin A und C, Kalium, Eisen, Zucker, Säuren, Bitterstoff, ätherisches Öl u.a.

Volksmedizinische Anwendung: schweisstreibend, abführend. Holundersaft ist das abwehrsteigernde Fiebergetränk schlechthin.

Erntezeit: August bis Oktober

Verwendung: Konfitüre, Gelée, Saft, Sirup, Likör, Suppe, Kompott. Trocknen, Einfrieren, Einlegen in Essig. Holunderbeeren sollte man nicht roh verwenden, da sie Übelkeit auslösen.

4. Die Berberitze

lat. *Berberis vulgaris*, dt. auch Sauerdorn. In Gartenhecken und Gebüsch ist der dornige Strauch zu finden, in Wildhecken und am Rand von Feldern ist er dagegen selten zu sehen, da er dort als Überträger des Getreideschwarzrosts nicht geduldet wird. Die scharlachroten, sauren Steinfrüchte des Hahnenfussgewächses werden wie Hagebutten verwendet.

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Fruchtsäuren, Gerbstoffe, Zucker, Pektin u.a..

Volksmedizinische Anwendung: abwehrstärkend, entzündungshemmend, leicht abführend, harnsäurelösend.

Erntezeit: August, September, Oktober

Verwendung: Essig, Sirup, Saft (anstelle von Zitronensaft), Gelée, Marmelade, Kompott. Einmachen, Trocknen.

5. Der Schlehdorn

lat. *Prunus spinosa*, dt. auch Schwarzdorn, Wilde Zwetschge, Sauerpflaume. Im Gegensatz zu ihren Verwandten (Aprikosen, Zwetschgen, Pfirsiche u.a.) sind die Steinfrüchte sauer-herb im Geschmack. Geerntet werden die blauschwarzen Beeren nach dem ersten Frost.

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Gerbstoffe, Fruchtsäuren, Fruchtzucker, Pektin.

Volksmedizinische Anwendung: blutreinigend, blutstillend, adstringierend; stärkend bei Erschöpfung und Rekonvaleszenz.



Erntezeit: September, Oktober, November

Verwendung: Konfitüre, Gelée, Mus (mit Birnen oder Äpfeln), Saft, Sirup, Likör, Schnaps, Wein. Trocknen (Dörrobst), Einlegen in Essig oder süß-sauer, Einmachen, Einfrieren.

6. Die Kornelkirsche

lat. *Cornus mas*, dt. auch Dirlitze, Herlitz, Krotzbeere. Die vor allem in Osteuropa bekannte Kornelkirsche findet man in Laubwäldern, an Waldrändern und in Hecken, am liebsten sind



ihr jedoch sonnige, felsige Hügel. Die scharlachroten, länglichen Steinfrüchte des Hartriegelgewächses erinnern im Geschmack an Johannisbeeren, Himbeeren und Kirschen.

Inhaltsstoffe: Vitamin A und C, Fruchtsäuren, Pektin, Fruchtzucker, Gerbstoffe.

Volksmedizinische Anwendung: günstige Wirkung auf die Darmflora und Fieber.

Erntezeit: September, Oktober

Verwendung: Tee, Tinktur, Mus, Konfitüre, Gelée, Saft, Sirup, Kompott, Saucen. Trocknen, Einmachen. Die Kirschen lösen sich schwer vom Stein. Leichter geht es, wenn man sie mit den Steinen kocht und dann durchpassiert.

6. Die Wacholderbeere

lat. *Juniperus communis*. Die «Zypresse des Nordens» liebt Moor- und Heideböden und ist seit jeher als Räuchermittel bekannt.

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Harze, Flavonoide, Gerbstoffe

Volksmedizinische Anwendung: desinfizierend, entzündungshemmend, harntreibend. Wacholderbeeren wirken wassertreibend und dürfen nicht während der Schwangerschaft angewandt werden. Sie sollen auch bei Sod-



brennen, Völlegefühl und Aufstossen helfen, weshalb sie als Gewürz manchen schwer verdaulichen Speisen begefügt werden. Das äusserliche Einreiben mit Wacholderöl oder ein Wacholderbad lindern rheumatische Beschwerden und verbessern die Durchblutung.
Erntezeit: September, Oktober
Verwendung: Gewürz, Saft, Sirup, Weinbrand, Mus, Latwerge.

8. Die Preiselbeere

lat. *Vaccinium vitis idaea*, dt. auch Krons- oder Riffelbeere. Auf die zu den Heidekrautgewächsen zählenden Preiselbeeren trifft man häufig in Wäldern, Moor- und Heidelandschaften.

Inhaltsstoffe: Vitamin C, B-Vitamine, Fruchtsäuren, Gerbstoffe, Fruchtzucker.

Volksmedizinische Anwendung: harntreibend, abführend, entzündungshemmend, blutreinigend. Im Wasser zerquetschte Beeren sind ein erfrischendes Getränk bei Fieber.

Erntezeit: August, September, Oktober

Verwendung: Konfitüre, Gelée, Kompott, Saft, Sirup, Suppe, Frischobst, Kuchenbelag. Trocken, Einmachen, Einfrieren.

9. Die Eberesche

lat. *Sorbus aucuparia*, dt. auch Vogelbeere. In Gebüsch und lichten Wäldern sieht man die Ebereschen, die zu den Rosenblütlern zählen. Die korallroten, herbsauren, mehligigen Beeren sind erst nach dem ersten Frost geniessbar.

Inhaltsstoffe: Vitamin A, C, Carotin, Gerbstoffe, Fruchtsäuren.

Volksmedizinische Anwendung: harntreibend, entwässernd, abführend, entzündungshemmend. In der Volksmedizin wendet man Vo-

gelbeeren bei Magenverstimmung, Lymphstau und Heiserkeit an.

Erntezeit: September, Oktober, November

Verwendung: Tee, Mus, Konfitüre, Gelée, Saft, Sirup, Kompott (mit Äpfeln und Karotten), Essig. Durch Einweichen in einer leichten Essiglösung kann man die Beeren entbittern.

10. Der Weissdorn

lat. *Crataegus oxyacantha* bzw. *monogyna*. Der Weissdorn fühlt sich in Laubwäldern, Gebüsch und an Waldrändern wohl. Im Herbst trägt das dornige Rosengewächs rote, süss-saure, mehligige Früchte, die man auch Mehlbeeren nennt. Als «Baldrian des Herzens» ist der schöne Strauch in der Pflanzenheilkunde bekannt.
Volksmedizinische Anwendung: herztärend, beruhigend, durchblutungs- und kreislauffördernd.



Inhaltsstoffe: Vitamin C, Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe, Säuren u.a.

Erntezeit: Oktober, November

Verwendung: Tee, Likör, Tinktur, Konfitüre (mit anderen Früchten wie Äpfel, Holunder, Zwetschgen, Berberitzen). Badezusatz.

Rezepte zu Hagebutte, Sanddorn, Schlehe, Wacholder, Weissdorn, Holunder finden Sie in «A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter».

Wildbeeren in A. Vogel-Produkten:

Hagebutten/Sanddorn: Hagebutten-Fruchtzucker-Konfitüre (nur in CH), Bio-Sanddorsan, Vitaforce (in D: Vitalextrakt), Bio-C-Lutschtabletten.

Wacholder: Juniperosan-Fusspflegeöl

Weissdorn: Crataegisan N Herztropfen, Cardiaforce (nur in CH). • IS